

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です ～薬は正しく使いましょう～

1. 薬は水なしで飲んでも大丈夫？

飲み薬は水なしで飲んだり、少量の水で飲んだりすると、効き目が現れにくくなります。

また、錠剤やカプセル剤を水なしで飲むと、のどや食道にくっつき、粘膜を傷めることがあります。コップ一杯程度（200cc）の水かぬるま湯で飲み、しっかり胃まで流し込むようにしましょう。

2. 薬の飲み合わせに気を付けましょう

薬同士には相性があり、一緒に飲むと思わぬ症状を起こしてしまうため注意が必要です。また、薬には相性の良くない食べ物や飲み物があります。納豆に含まれるビタミンKはワルファリンという血液を固まりにくくする薬の効果と反対の作用があるため、ワルファリンを飲んでいる人には合いません。そのほかにも、グレープフルーツやコーヒー、紅茶、牛乳なども薬によっては効果が強く出すぎたり、効果が得られなくなったりすることがあります。

3. 薬の使用期限と保管方法

ドラッグストア等で購入できる市販薬の大部分は製造してから約3年は保存できるようにつくられています。ただし、これは未開封の状態での保管に限ります。また、薬の種類によって保管方法が異なるため、使用説明書をよく読み、それぞれに適した保管をしましょう。高温、多湿、直射日光が苦手な薬も多く、適していない状態だと薬の成分が変化し、効き目が弱くなったり、副作用を起こす原因となります。

4. おくすり手帳を知っていますか？

おくすり手帳は今までに病院で処方された薬の名称、用量、副作用の有無などを記録しておく手帳のことです。複数の病院に通院するときや、旅行先でケガや病気をしたとき、おくすり手帳を見れば、薬の重複や相互作用、副作用が起こらないように、自分に合った薬を出してもらえます。おくすり手帳は、薬局などでもらうことができ、全国どこの薬局、病院でも使えます。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

令和5年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

6か月～64歳の方

■接種期間 令和5年10月1日～令和6年1月31日

■接種回数 接種日に生後6か月～12歳の方 2回
接種日に13歳～64歳の方 1回

■接種方法

- ①双葉郡内指定医療機関で接種する場合は、窓口負担は無料です。
- ②その他の医療機関で接種をする場合は、接種後に以下を持参し、それぞれの窓口で申請をしてください。
・領収書の原本（氏名、予防接種の種類、接種年月日記載のもの）・印鑑・振込先口座のわかるもの

■申請期限 令和6年2月29日（木）

■申請窓口・問い合わせ先

- ①中学3年生まで→役場こども家庭課
☎0240-27-2115

②高校1年生相当～64歳まで→保健センターまたは役場健康福祉課 ☎0240-27-3040

※郵送での申請も可能です。詳しくはホームページをご覧ください。

65歳以上の高齢者の方

■接種期間

令和5年10月1日（日）～令和6年1月31日（水）

■接種方法 接種を希望する医療機関に電話で予約をしてください。

＊県外での接種を希望される方は事前に広野町保健センターまでご連絡ください。

■持ち物 問診票、健康保険証など、お薬手帳など
※新型コロナウイルスワクチンと同時接種も可能ですが、別日に接種をする場合は、2週間の間隔をあけてください。

♡ 心の相談会 ♡

さまざまな心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。
2日前までにご予約ください。

日時：令和5年10月18日（水）
午前10時～正午

場所：広野町 保健センター

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。

検査を希望される場合は、ご予約が必要です。
事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

BMI25以上の方！ トレーニングジムで運動を始めてみませんか？

対 象	BMI 25以上の20～65歳未満の広野町民（学生を除く）	
期 間	12月～2月 ※3か月間継続できる方に限ります。	
場 所	Jヴィレッジフィットネスクラブ	ならはスカイアリーナ
料 金	3,570円×3か月	1,500円×3か月
内 容	フィットネスジム、プール スタジオレッスン、お風呂利用可 トレーナーによる指導あり	フィットネスルーム ランニングコース利用可
募集期間	10月20日（金）まで	

※BMI＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) 22が理想です。

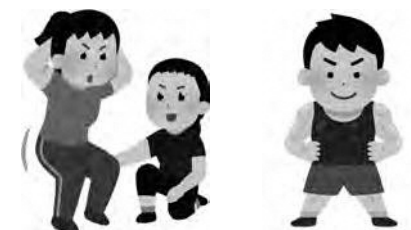
※本事業は運動づくりの動機づけを行うものです。

すでにジムに通われている方は対象になりませんのでご了承ください。

昨年度利用した方は、同じジムは利用できません。

※通院している方は、医師の運動許可証が必要です。

■申込・問い合わせ 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



うちトレ おうちでトレーニング もも・お尻のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は主にハムストリングス(お尻の付け根から太ももの裏側、膝の裏まである3つの大きな筋肉の総称)のストレッチ・トレーニングを行っていきます。ハムストリングスが硬いと腰痛や膝の痛みを引き起こすといわれています。柔軟性を持たせることで、痛みの緩和やむくみ改善にも効果的です！さらに、トレーニングを行うことで基礎代謝が高まり痩せやすい体を作ることができます！ぜひチャレンジしてみましょう(^_^)

①もも裏～お尻のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように椅子に浅く座り、片足をまっすぐ伸ばして前に出します。
2. 写真2のように背中がまっすぐのま、体を前に倒していきます。
3. 10～15秒程度キープします。
4. 反対も行います。

【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・伸ばした足のつま先は上げて行いましょう。
 - ・体を前に倒していくとき、背中が丸まらないように行いましょう。
- ※1セット10～15秒程度で慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

②もも(内側)のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように壁に手を着き、両足をそろえて立ちます。
2. 写真4のようにゆっくりと膝を曲げます。
3. 膝をゆっくり伸ばし最初の体勢に戻します。
4. 繰り返します。

【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
- ※1セット10回程度で慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

